

להכניס גאולה בחבלי הלידה

מאז בריאת העולם נשים ילדו ולצדן עמדו אמן או אישה מנוסה שסייעו להן בתהליך המופלא. אך הלידה אינה רק פלא גשמי, אלא מיני-גאולה שאנחנו מביאות, שותפות עם הקב"ה - והוא שם, בשבילך

רחלי דיקשטיין

נועה מרים רונן היא מטפלת בגוף ונפש בשיטה יהודית-חסידית, נשואה ואם לארבעה ילדים. לפני כעשר שנים, חזרה בתשובה וכבר אז עסקה בטיפול משלב עבודה עם הגוף ודמיון מודרך, נשימות ועוד. "לאחר החזרה בתשובה, ערכתי לתחום מקצועי הסבה מהותית והכנסתי פנימה מודעות יהודית שמושפעת הרבה מדבריו של אדמו"ר הזקן בתניא, כשהרעיון הוא להביא נשים למקום בו הן מכירות את הנפש שלהן מבפנים בדרך היהודית, ומבינות איך הנפש באה לידי ביטוי בחיי היום יום".

בנוסף, נועה מרים חובשת כובע שני מרתק לא פחות: היא דולה. ולא סתם מלוות לידה, אלא "חסידולה".

איך מקבלים את ההחלטה הכה משמעותית להפוך לדולה?

"התחנתני בגיל יחסית מאוחר ומיד לאחר הנישואין זכיתי בהריון הראשון שלי. במקביל, התחלתי ללמוד את הקורסים של ליווי לידה ב'אור הגנוז' במירון. זה תחום שמשך אותי תמיד. אפילו כילדה מאוד רציתי ללדת ולהיות אמא. בכל פעם שמישהי ילדה הייתי מגיעה לבקר, לעזור ולתת את כל מה שיש ביכולתי לתת. את הלימודים התחלתי בעיקר בשביל עצמי. רציתי

שכשיגיע רגע הלידה אוכל לעשות זאת כמו שצריך. הרווח הנוסף היה להוסיף את התחום לארגז המקצועי ככלי טיפולי.

מעניין לציין שהמילה לידה מורכבת מהמילים ליד ה'. כלומר, ניתנת הזדמנות מאוד מיוחדת לאישה להיות קרובה לה' בזמן הלידה. מי שנמצאת במודעות ומשתמשת בכלים הנכונים, מרגישה את זה יותר במוחש. בלידה האחרונה שלי, הרגשתי את זה ממש כפשוטו.

הצירים התחילו אחרי הדלקת נרות שבת, כשבעלי והילדים היו בבית

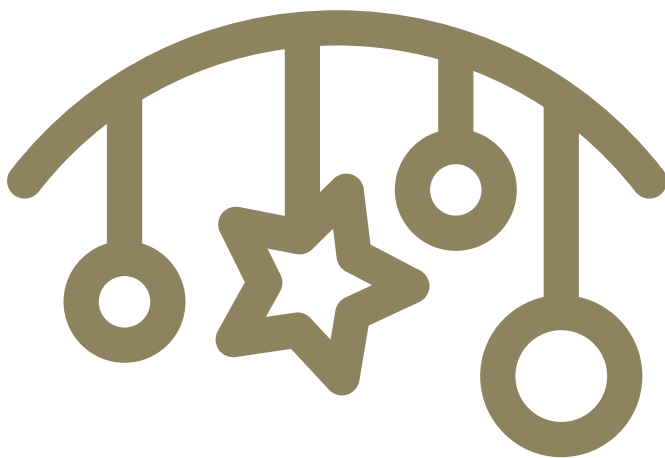
// המקום הוא זר והכניסה והיציאה מהחדר גורמת פעמים רבות לעיכוב התפתחות הלידה. לכן חשוב עוד יותר שהאישה תהיה פנויה וקשובה לעצמה //



הכנסת. התפללתי קבלת שבת ותוך כדי השתמשתי בכלים המחשבתיים והגופניים שרכשתי לעצמי. בעלי והילדים חזרו, ערכנו קידוש, ותוך כדי הסעודה, הצירים הלכו והתגברו. זה שלב בו כדאי לשלב הרבה תנועה, אז קמתי מהשולחן והתחלתי לנוע. הילדים חשבו שאני משתעשעת איתם והם ביקשו: 'אמא, תמשיכי, תעשי עוד צחוקים'. בעלי סימן לי עם היד האם הכל בסדר, ואני השבתי לו במנוד ראש שנשארים, ממשיכים הכל כרגיל ולא, לא משכיבים את הילדים ולא קוטעים את סעודת השבת. בתום הסעודה, לאחר שהילדים הלכו לישון, שאל בעלי: 'מה עכשיו?', ענית לו: 'עכשיו תהלים'. הוא התיישב לקרוא את פרקי התהלים המיוחדים שהורה הרבי ה"צמח צדק" הרש"ב לומר בעת לידה, ואני התחלתי בפרק א'.

ספר התהלים בו קראתי עמד על השיש, ותוך כדי קריאה המשכתי לפעול עם כלים נוספים, כי, כאמור, החכמה היא לשלב עבודה של גוף ונפש. עם התגברות הצירים – גם הקול הלך והתגבר. זו הייתה חוויה עילאית שאין דומה לה. תמיד ידעתי שלתהלים יש כוח, אבל את העוצמה של התהלים באותן דקות לא הרגשתי אף פעם. אפילו לא בתור כלה. התהלים פשוט גרמו לי לעלות טפח מעל הקרקע. הרגשתי שאני מתרוממת יחד עם דוד המלך מעל הצירים. בשנייה שעצרתי מהתהלים, הרגשתי איך הצירים משתלטים עליי. כשסיימתי לומר את כל התהלים, התחילו העניינים להתקדם. אזרתי אומץ, ואמרתי לה: "זה אני ואתה עכשיו. תעזור לי". ועזרתו אכן לא בוששה.

נשים ששומעות על חוויית הלידה שלי שואלות הרבה פעמים: "איך הצלחת לקרוא תהלים? מי זוכר ברגעים האלו איך קוראים בכלל?". אני מבינה את השאלות האלו, למרות שברוך ה', כל הלידות שלי היו מתוך מודעות ושימוש בכלים טיפוליים שונים. המסר שאני מעבירה לכל הנשים הוא מאוד ברור: ראשית כל, אישה יולדת יודעת ללדת. היא יודעת



|| הזה לחוות אלוקות כפשוטה: יצירה מושלמת יוצאת מתוך גוף אנושי. זה משהו שהשכל לא מסוגל לתפוס. משהו שאין דומה לו. ||

בדיוק מה נכון לה ומה יעזור לה, גם אם היא מעולם לא למדה שום דבר. זה האינסטינקט האימהי שלנו, ולכל אישה יש את זה. אבל יותר מזה, תוך כדי לידה את מגלה בתוכך תעצומות וכוחות שלא ידעת על קיומם קודם. אז וודאי שמה שידעת עליו – נמצא אצלך. ברגע שאישה מחוברת לאמונה ובטחון בה' ומשוחררת מהפחדים – שמעכבים אותנו בכל תחום בחיים – אז היא מרגישה איך יד ה' מנחה אותה".

בפועל, לא כל אחת באמת מצליחה לשמור על קור רוח שכזה. איך עושים את זה נכון?

"נכון. אישה שמכירה את עצמה, את הנפש שלה, את הגוף שלה, את היכולות שלה, את התעצומות שלה יודעת לבקש מהסביבה לעזור לה, אבל טוב יותר אם תהיה מישהי שתוכל לעשות זאת במקומה, כי כך היא משוחררת לעבוד עם עצמה, במקום להיות עסוקה בדרישות. בבית הרפואה יש היום הרבה פתיחות והבנה, אבל עדיין יש שם אורות אחרים, ריחות אחרים, המקום הוא זר והכניסה והיציאה מהחדר גורמת פעמים רבות לעיכוב התפתחות הלידה. לכן חשוב עוד יותר שהאישה תהיה פנויה וקשובה לעצמה, ונוכחות של דולה או של אישה אחרת שקרובה אליה מבחינה אישית מקלה על כך.

בפרשת שמות אנחנו קוראים על הנשים שיצאו לשדה וכרעו ללדת. שפרה ופועה היו שם בשבילן, אבל לא היה להן את כל הדברים שיש היום – לטוב ולמוטב. ברוך ה' שיש היום צוות

רפואי שמאפשר ומתפתח, אבל יחד עם זה חובה לזכור שאנחנו יודעות ללדת. נשים מגיעות לבית רפואה ושוכחות שהן יודעות יותר טוב מכל הצוות מה טוב עבורן. הזיכרון פעיל ורק צריך תמיכה והנחיה מראש. ככל שאישה תתכונן מראש ללידה ותכיר יותר את הגוף והנפש שלה, היא תעשה את זה טוב יותר בלי שום פחד. היציאה מהפחדים נעשית על ידי תפילה, תהילים, בקשות ודרישה למשיח. זה יותר טוב מכל תמיכה רפואית חיצונית. בנוסף, צריך להבין שכל ציר הוא מבורך. הוא מקדם, הוא מוביל, הוא עוזר. השינוי בתפיסה משפיע גם הוא על אופן ההתמודדות".

אסור להזניח את הגוף, וצריך להיות קשובים לו ולהיות מודעים להכל".

כיצד נראית עבודתך עם נשים לפני הלידה?

"אני נפגשת עם נשים בין 15 ל-18 מפגשים לפני הלידה. זה פרק זמן בו מכירים את הגוף, מכירים את הנפש, עובדים על תרגילים שונים ועוד. זה לא משהו שיכול לבוא ברגע הלידה עצמה. לבית הרפואה אני ממליצה להגיע בשלבים מתקדמים של הלידה, ועד אז להתפלל שהלידה תהיה קלה מתוך בריאות ושמחה, לקרוא תהילים ואפילו ללמוד. כמובן, אני מדברת על השלבים שזה בגדר האפשרי. צריך לזכור שכל הדברים האלה מרימים אותנו מעל הגשמיות, מעל הנפש הטבעית ופשוט עוזרים לצלוח את הדרך עד ללידה עצמה.

אני ממליצה גם לצחוק. צחוק עוזר ומשחרר – כמה שיותר לצחוק, ככה יותר טוב.

וכמובן, לפני שיוצאים לבית הרפואה ללדת, כתבו לרבי ובקשו עזרה וברכה לבשורות טובות.

אגב, הילדים שלי כולם יצאו לעולם עם זעקה של משיח. יש לי בסך הכל ארבעה, אבל כך זה היה בכל הלידות. אנחנו בפתחה של הגאולה, והלידה היא סוג של גאולה. זה לחוות אלוקות כפשוטה: יצירה מושלמת יוצאת מתוך גוף אנושי. זה משהו שהשכל לא מסוגל לתפוס. משהו שאין דומה לו. זו שותפות עם הקדוש ברוך הוא בכבודו ובעצמו. והוא שם. הוא עוזר. הוא שומע. הוא איתך. רק תזכרי את זה ותדברי איתו".

חבלי לידה - חבלי משיח

נועה מרים מזכירה את ההקבלה בין הרגעים האחרונים בגלות לרגעים האחרונים לפני הלידה. "את הרגעים האלה מכנים 'חבלי משיח' ומרגישים בהם שהכוח כמו נגמר. אבל אז, כשמתפללים ומבקשים מה', פתאום מגלים בפנים כוח עצום שאיתו נולד התינוק. אנחנו צריכות לזכור שיש לנו את הכוח – וכמה כוח שאנחנו חושבות שיש לנו, יש לנו יותר. זה נכון גם לגבי הבאת המשיח וגם לגבי הלידות.

לאישה יש עוצמות שאין לתאר. רק צריך לרצות לגלות אותם, ולא להפסיד את החוויה הזו. כמובן שאין לטמון את הראש בחול וזו הסיבה שאמרת שאנחנו עובדות עם הגוף ועם הנפש.